CONTROLE DIÁRIO

MESOCICLO 3

Semana	9							10							11							12							TOTAL
Dia	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	
Treino																													
Alimentação - quantidade																													
Alimentação - qualidade																													
Sono																													
Motivação																													
Hidratação																													
Suplementação																													
TOTAL DIA																													

TOTAL MESOCICLO	

Treino
- 0 Não treinei
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Fui um animal no treino

Alimentação - Quant.
- 0 Comi muito fora do previsto
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Fui perfeito em todas as gramas

Alimentação - Quali.
- 0 Me alimentei pessimamente
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Sem industrializados

Sono
- 0 Dormi muito mal
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Dormi feito um anjo

Motivação
- 0 Saco ter que ir na academia
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Vamos com tudo!

Hidratação
- 0 Desidratado
- 1
- 2
- 3 Bem hidratado

Suplementação
- 0 Não tomo suplemento
- 1
- 2
- 3 Tomei certinho!